

ゆっくり動く。 ゆっくり生きる。

日本健康太極拳協会 理事 宮本博好 Miyamoto Hiroyoshi



筑西市で生まれ育ち、工業高校で長く教壇に立ってきた宮本さん。

35歳の時に出会った太極拳は、人生の歩みを大きく変えました。

速さや力を競うのではなく、呼吸に身をゆだね、重心の移ろいを感じながら、ゆっくりと動く。その穏やかな所作は、年齢を重ねた身体に無理なく寄り添い、続けるほどに内側から整えてくれます。武道館での稽古も、夜明け前の朝練も、気づけば40年。

太極拳は毎日に欠かせない健康法であり、暮らしそのものでもあるのです。

「無理をしないことが、いちばん長く続けられるコツです」。その姿勢は、これまでもこれからも変わりません。静かな動きが、今日も、人の心と体をやさしく支え続けています。

そして、このまちに、ゆっくりでも健やかに生きる知恵を手渡しています。

■ 宮本さんのおすそわけは、
太極拳を始めたい人にアドバイスすることです。

連絡先は、メール: hiro_chan6343@yahoo.co.jp